La **obesidad** es una [enfermedad](https://es.wikipedia.org/wiki/Enfermedad) crónica que se caracteriza por la acumulación excesiva del [tejido adiposo](https://es.wikipedia.org/wiki/Tejido_adiposo) en el cuerpo​, es decir, cuando la reserva natural de [energía](https://es.wikipedia.org/wiki/Energ%C3%ADa) de los seres humanos y de otros animales mamíferos almacenada en forma de [grasa corporal](https://es.wikipedia.org/wiki/Grasa_corporal) se incrementa hasta un punto en que pone en riesgo la salud o la vida. La obesidad es el quinto [factor principal de riesgo](https://es.wikipedia.org/wiki/Factores_de_riesgo) de [defunción](https://es.wikipedia.org/wiki/Defunci%C3%B3n) humana en el mundo. Cada año, fallecen por lo menos 2,8 millones de personas adultas como consecuencia de la obesidad.

[La obesidad es un padecimiento que se caracteriza por la acumulación excesiva del tejido adiposo en el cuerpo, lo que pone en riesgo la salud o la vida](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=fe95b9cacd88009bJmltdHM9MTcxNDM0ODgwMCZpZ3VpZD0wYjY1NTVjNC02OGMzLTY3NmEtMjE2NS00NjZkNjk3ZDY2NDEmaW5zaWQ9NTc5MA&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=0b6555c4-68c3-676a-2165-466d697d6641&psq=que+e+sla+obesidad&u=a1aHR0cHM6Ly9lcy53aWtpcGVkaWEub3JnL3dpa2kvT2Jlc2lkYWQ&ntb=1). [El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=53e10f8b6f8d0c15JmltdHM9MTcxNDM0ODgwMCZpZ3VpZD0wYjY1NTVjNC02OGMzLTY3NmEtMjE2NS00NjZkNjk3ZDY2NDEmaW5zaWQ9NTc5Mg&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=0b6555c4-68c3-676a-2165-466d697d6641&psq=que+e+sla+obesidad&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cud2hvLmludC9lcy9uZXdzLXJvb20vZmFjdC1zaGVldHMvZGV0YWlsL29iZXNpdHktYW5kLW92ZXJ3ZWlnaHQ&ntb=1). [La obesidad es una enfermedad crónica que puede producirse por factores que van desde aspectos genéticos y ambientales, pasando por el estilo de vida](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=45f70a96bdc762ffJmltdHM9MTcxNDM0ODgwMCZpZ3VpZD0wYjY1NTVjNC02OGMzLTY3NmEtMjE2NS00NjZkNjk3ZDY2NDEmaW5zaWQ9NTc5NA&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=0b6555c4-68c3-676a-2165-466d697d6641&psq=que+e+sla+obesidad&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuZ29iLm14L3Byb2ZlY28vYXJ0aWN1bG9zL29iZXNpZGFkP2lkaW9tPWVz&ntb=1)

[Las causas de la obesidad son diversas y pueden estar relacionadas con factores biológicos, sociales, culturales y psicológicos](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=2d47254216614b12JmltdHM9MTcxNTM4NTYwMCZpZ3VpZD0wYjY1NTVjNC02OGMzLTY3NmEtMjE2NS00NjZkNjk3ZDY2NDEmaW5zaWQ9NTgwMg&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=0b6555c4-68c3-676a-2165-466d697d6641&psq=cu%c3%a1les+son+las+causas+de+la+obesidad&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuZ29iLm14L2Vwbi9lcy9hcnRpY3Vsb3MvcXVlLWVzLWxhLW9iZXNpZGFkLXktY3VhbGVzLXNvbi1zdXMtc2ludG9tYXM_dGFiPQ&ntb=1).  [Algunas de las causas más comunes son](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=e022d249aad179e7JmltdHM9MTcxNTM4NTYwMCZpZ3VpZD0wYjY1NTVjNC02OGMzLTY3NmEtMjE2NS00NjZkNjk3ZDY2NDEmaW5zaWQ9NTgwNA&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=0b6555c4-68c3-676a-2165-466d697d6641&psq=cu%c3%a1les+son+las+causas+de+la+obesidad&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuZ29iLm14L2Vwbi9lcy9hcnRpY3Vsb3MvcXVlLWVzLWxhLW9iZXNpZGFkLXktY3VhbGVzLXNvbi1zdXMtc2ludG9tYXM_dGFiPQ&ntb=1) :

* Consumo excesivo de grasas, azúcares y carbohidratos.
* Poca o nula actividad física en la vida diaria.
* Factores socioculturales, como un menor nivel de estudios y menor nivel de ingresos para comprar alimentos saludables.
* Consumo de alimentos incorrecto, tabaquismo y la ingesta de alcohol.
* Predisposición genética.
* Alteraciones hormonales.

La obesidad es una enfermedad compleja que consiste en tener demasiada grasa corporal. La obesidad no es solo un problema estético. Es un problema médico que aumenta el riesgo para muchas otras enfermedades y problemas de salud. Estos pueden incluir enfermedades cardíacas, diabetes, presión arterial alta, colesterol alto, enfermedad hepática, apnea del sueño y determinados tipos de cáncer.

Hay muchas razones por las que algunas personas tienen dificultad para perder peso. A menudo, la obesidad es el resultado de factores hereditarios, fisiológicos y ambientales, combinados con la alimentación, la actividad física y las opciones de ejercicio.

**¿Cuáles son sus causas?**

**En su sentido más simple, el cuerpo gana grasa cuando almacena el exceso de energía, mismo que surge de consumir más energía alimentaria (consumo excesivo de alimentos) de la que necesita el organismo para funcionar correctamente (**[**metabolismo**](https://fmdiabetes.org/glossary/metabolismo/)**fisiológico).**

**Este desequilibrio en el consumo y gasto energético tiene varias causas:**

* **Trastorno genético**
* **Vivir en un entorno que permite y favorece bajos niveles de actividad física**
* **Comportamiento sedentario prolongado**
* **Consumo abundante de alimentos, especialmente alimentos ricos en energía (por ejemplo, en forma de**[**grasas**](https://fmdiabetes.org/glossary/grasas/)**, aceites, azúcares y almidones)**

**En entornos obesogénicos es difícil resistir el aumento de peso, ya que estamos programados de forma natural para minimizar el esfuerzo y almacenar el exceso de comida como grasa corporal. Sin embargo, una vez que hemos ganado peso puede resultar difícil perderlo.**

[Las causas de la obesidad son diversas, pero en general se acepta que es un **desequilibrio energético entre las calorías que se consumen y las calorías que se gastan**](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=af2d5e99bca7bcc9JmltdHM9MTcxNDM0ODgwMCZpZ3VpZD0wYjY1NTVjNC02OGMzLTY3NmEtMjE2NS00NjZkNjk3ZDY2NDEmaW5zaWQ9NTg1MA&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=0b6555c4-68c3-676a-2165-466d697d6641&psq=princpales+causas+de+la+obesidad&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuY2xpbmljYmFyY2Vsb25hLm9yZy9hc2lzdGVuY2lhL2VuZmVybWVkYWRlcy9vYmVzaWRhZC9jYXVzYXMteS1mYWN0b3Jlcy1kZS1yaWVzZ28&ntb=1)[**1**](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=36f57302578dfa29JmltdHM9MTcxNDM0ODgwMCZpZ3VpZD0wYjY1NTVjNC02OGMzLTY3NmEtMjE2NS00NjZkNjk3ZDY2NDEmaW5zaWQ9NTg1MQ&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=0b6555c4-68c3-676a-2165-466d697d6641&psq=princpales+causas+de+la+obesidad&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuY2xpbmljYmFyY2Vsb25hLm9yZy9hc2lzdGVuY2lhL2VuZmVybWVkYWRlcy9vYmVzaWRhZC9jYXVzYXMteS1mYWN0b3Jlcy1kZS1yaWVzZ28&ntb=1)[**2**](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=9014396dc04bc70cJmltdHM9MTcxNDM0ODgwMCZpZ3VpZD0wYjY1NTVjNC02OGMzLTY3NmEtMjE2NS00NjZkNjk3ZDY2NDEmaW5zaWQ9NTg1Mg&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=0b6555c4-68c3-676a-2165-466d697d6641&psq=princpales+causas+de+la+obesidad&u=a1aHR0cHM6Ly9lc3Bhbm9sLm5pY2hkLm5paC5nb3Yvc2FsdWQvdGVtYXMvb2Jlc2l0eS9pbmZvcm1hY2lvbi9jYXVzYQ&ntb=1)[**3**](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=4aa53decc93b0b6bJmltdHM9MTcxNDM0ODgwMCZpZ3VpZD0wYjY1NTVjNC02OGMzLTY3NmEtMjE2NS00NjZkNjk3ZDY2NDEmaW5zaWQ9NTg1Mw&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=0b6555c4-68c3-676a-2165-466d697d6641&psq=princpales+causas+de+la+obesidad&u=a1aHR0cHM6Ly9mbWRpYWJldGVzLm9yZy9vYmVzaWRhZC1jYXVzYXMtY29uc2VjdWVuY2lhcy10cmF0YW1pZW50by8&ntb=1)[**4**](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=99d51bf7b1048d04JmltdHM9MTcxNDM0ODgwMCZpZ3VpZD0wYjY1NTVjNC02OGMzLTY3NmEtMjE2NS00NjZkNjk3ZDY2NDEmaW5zaWQ9NTg1NA&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=0b6555c4-68c3-676a-2165-466d697d6641&psq=princpales+causas+de+la+obesidad&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cudHVhc2F1ZGUuY29tL2VzL2NhdXNhcy1kZS1sYS1vYmVzaWRhZC8&ntb=1)[**5**](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=731d09bfe483c7cfJmltdHM9MTcxNDM0ODgwMCZpZ3VpZD0wYjY1NTVjNC02OGMzLTY3NmEtMjE2NS00NjZkNjk3ZDY2NDEmaW5zaWQ9NTg1NQ&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=0b6555c4-68c3-676a-2165-466d697d6641&psq=princpales+causas+de+la+obesidad&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cudG9wZG9jdG9ycy5teC9hcnRpY3Vsb3MtbWVkaWNvcy9jdWFsZXMtc29uLWxhcy1wcmluY2lwYWxlcy1jYXVzYXMtZGUtbGEtb2Jlc2lkYWQ&ntb=1). Las principales causas de la obesidad son:

* [Sedentarismo](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=c5737ac4590eb204JmltdHM9MTcxNDM0ODgwMCZpZ3VpZD0wYjY1NTVjNC02OGMzLTY3NmEtMjE2NS00NjZkNjk3ZDY2NDEmaW5zaWQ9NTg1Ng&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=0b6555c4-68c3-676a-2165-466d697d6641&psq=princpales+causas+de+la+obesidad&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cudG9wZG9jdG9ycy5teC9hcnRpY3Vsb3MtbWVkaWNvcy9jdWFsZXMtc29uLWxhcy1wcmluY2lwYWxlcy1jYXVzYXMtZGUtbGEtb2Jlc2lkYWQ&ntb=1)[**5**](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=7f86637d79ef4a89JmltdHM9MTcxNDM0ODgwMCZpZ3VpZD0wYjY1NTVjNC02OGMzLTY3NmEtMjE2NS00NjZkNjk3ZDY2NDEmaW5zaWQ9NTg1Nw&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=0b6555c4-68c3-676a-2165-466d697d6641&psq=princpales+causas+de+la+obesidad&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cudG9wZG9jdG9ycy5teC9hcnRpY3Vsb3MtbWVkaWNvcy9jdWFsZXMtc29uLWxhcy1wcmluY2lwYWxlcy1jYXVzYXMtZGUtbGEtb2Jlc2lkYWQ&ntb=1)
* [Ingesta inadecuada de alimentos](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=7cb76bbe3c001ce3JmltdHM9MTcxNDM0ODgwMCZpZ3VpZD0wYjY1NTVjNC02OGMzLTY3NmEtMjE2NS00NjZkNjk3ZDY2NDEmaW5zaWQ9NTg1OA&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=0b6555c4-68c3-676a-2165-466d697d6641&psq=princpales+causas+de+la+obesidad&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cudG9wZG9jdG9ycy5teC9hcnRpY3Vsb3MtbWVkaWNvcy9jdWFsZXMtc29uLWxhcy1wcmluY2lwYWxlcy1jYXVzYXMtZGUtbGEtb2Jlc2lkYWQ&ntb=1)[**5**](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=f00caf27cc10310cJmltdHM9MTcxNDM0ODgwMCZpZ3VpZD0wYjY1NTVjNC02OGMzLTY3NmEtMjE2NS00NjZkNjk3ZDY2NDEmaW5zaWQ9NTg1OQ&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=0b6555c4-68c3-676a-2165-466d697d6641&psq=princpales+causas+de+la+obesidad&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cudG9wZG9jdG9ycy5teC9hcnRpY3Vsb3MtbWVkaWNvcy9jdWFsZXMtc29uLWxhcy1wcmluY2lwYWxlcy1jYXVzYXMtZGUtbGEtb2Jlc2lkYWQ&ntb=1)
* [Predisposición genética](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=6c55f544bff11c5eJmltdHM9MTcxNDM0ODgwMCZpZ3VpZD0wYjY1NTVjNC02OGMzLTY3NmEtMjE2NS00NjZkNjk3ZDY2NDEmaW5zaWQ9NTg2MA&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=0b6555c4-68c3-676a-2165-466d697d6641&psq=princpales+causas+de+la+obesidad&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cudHVhc2F1ZGUuY29tL2VzL2NhdXNhcy1kZS1sYS1vYmVzaWRhZC8&ntb=1)[**4**](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=66d932d8d951d1e2JmltdHM9MTcxNDM0ODgwMCZpZ3VpZD0wYjY1NTVjNC02OGMzLTY3NmEtMjE2NS00NjZkNjk3ZDY2NDEmaW5zaWQ9NTg2MQ&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=0b6555c4-68c3-676a-2165-466d697d6641&psq=princpales+causas+de+la+obesidad&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cudHVhc2F1ZGUuY29tL2VzL2NhdXNhcy1kZS1sYS1vYmVzaWRhZC8&ntb=1)
* [Alimentación rica en azúcares, grasas y carbohidratos](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=89839698ac6e1b00JmltdHM9MTcxNDM0ODgwMCZpZ3VpZD0wYjY1NTVjNC02OGMzLTY3NmEtMjE2NS00NjZkNjk3ZDY2NDEmaW5zaWQ9NTg2Mg&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=0b6555c4-68c3-676a-2165-466d697d6641&psq=princpales+causas+de+la+obesidad&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cudHVhc2F1ZGUuY29tL2VzL2NhdXNhcy1kZS1sYS1vYmVzaWRhZC8&ntb=1)[**4**](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=0f020272186f299aJmltdHM9MTcxNDM0ODgwMCZpZ3VpZD0wYjY1NTVjNC02OGMzLTY3NmEtMjE2NS00NjZkNjk3ZDY2NDEmaW5zaWQ9NTg2Mw&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=0b6555c4-68c3-676a-2165-466d697d6641&psq=princpales+causas+de+la+obesidad&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cudHVhc2F1ZGUuY29tL2VzL2NhdXNhcy1kZS1sYS1vYmVzaWRhZC8&ntb=1)
* [Falta de actividad física](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=2834fd4b82c20926JmltdHM9MTcxNDM0ODgwMCZpZ3VpZD0wYjY1NTVjNC02OGMzLTY3NmEtMjE2NS00NjZkNjk3ZDY2NDEmaW5zaWQ9NTg2NA&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=0b6555c4-68c3-676a-2165-466d697d6641&psq=princpales+causas+de+la+obesidad&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cudHVhc2F1ZGUuY29tL2VzL2NhdXNhcy1kZS1sYS1vYmVzaWRhZC8&ntb=1)[**4**](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=899dd73f983f94e0JmltdHM9MTcxNDM0ODgwMCZpZ3VpZD0wYjY1NTVjNC02OGMzLTY3NmEtMjE2NS00NjZkNjk3ZDY2NDEmaW5zaWQ9NTg2NQ&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=0b6555c4-68c3-676a-2165-466d697d6641&psq=princpales+causas+de+la+obesidad&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cudHVhc2F1ZGUuY29tL2VzL2NhdXNhcy1kZS1sYS1vYmVzaWRhZC8&ntb=1)

**Causas**

Las causas comunes de obesidad incluyen:

Genética

Influencias fisiológicas

Ingesta de alimentos y trastornos alimentarios.

Historial de peso

Los factores de riesgo incluyen:

Hereditario

Dieta no saludable

Estilo de vida sedentario

Fármacos como hormonas esteroides y Fármacos utilizados para tratar afecciones psiquiátricas.

El embarazo

La falta de sueño

Dejar de fumar

**Complicaciones**

La obesidad se ha relacionado con una serie de complicaciones. Si no se trata durante un período prolongado, puede provocar:

* Diabetes tipo 2
* Infertilidad
* Presión arterial alta
* Enfermedad cardíaca
* Ciertos cánceres (mama, colon y endometrio)
* Ataque cerebral
* Enfermedad de la vesícula biliar
* Enfermedad del hígado graso
* Colesterol alto
* Apnea del sueño y otros problemas respiratorios
* Dolor lumbar crónico
* Artritis
* Osteoartritis, particularmente de las rodillas

**Síntomas e informes**

**Si experimenta síntomas nuevos, graves o persistentes, comuníquese con un proveedor de atención médica.**

Los síntomas de la obesidad incluyen:

* Peso corporal superior a la media
* Problemas para dormir
* Apnea del sueño: una afección en la que la respiración es irregular y se detiene periódicamente durante el sueño.
* Venas varicosas
* Problemas de la piel provocados por la humedad que se acumula en los pliegues de tu piel.
* Cálculos biliares
* Artrosis en las articulaciones que soportan peso, especialmente las rodillas

Síntomas comunes y su gravedad según lo informado por las personas en [Patientslikeme](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=8ac54891c9daa74dJmltdHM9MTcxNDM0ODgwMCZpZ3VpZD0wYjY1NTVjNC02OGMzLTY3NmEtMjE2NS00NjZkNjk3ZDY2NDEmaW5zaWQ9NTQ5NQ&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=0b6555c4-68c3-676a-2165-466d697d6641&psq=obesidad+causas&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cucGF0aWVudHNsaWtlbWUuY29tL2NvbmRpdGlvbnMvb2Jlc2l0eQ&ntb=1)

Esto está traducido automáticamente y puede no ser traducido con precisión o puede contener errores. La traducción se proporciona para conveniencia del usuario y se proporciona "tal cual". Para ver el texto original, [Por favor, haga clic aquí.](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=ac35ab66cb1b20e7JmltdHM9MTcxNDM0ODgwMCZpZ3VpZD0wYjY1NTVjNC02OGMzLTY3NmEtMjE2NS00NjZkNjk3ZDY2NDEmaW5zaWQ9NTQ5Ng&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=0b6555c4-68c3-676a-2165-466d697d6641&psq=obesidad+causas&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cucGF0aWVudHNsaWtlbWUuY29tL2NvbmRpdGlvbnMvb2Jlc2l0eQ&ntb=1)

Síntomas

Gráfico de gravedad

* [Fatiga](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=d0cf51d5f3d00c47JmltdHM9MTcxNDM0ODgwMCZpZ3VpZD0wYjY1NTVjNC02OGMzLTY3NmEtMjE2NS00NjZkNjk3ZDY2NDEmaW5zaWQ9NTQ5Nw&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=0b6555c4-68c3-676a-2165-466d697d6641&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuYmluZy5jb20vc2VhcmNoP0ZPUk09aGx0aGNuJnE9RmF0aWdhJnNvdXJjZT1wbG0&ntb=1)

(1740)

* [Estado de ánimo deprimido](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=51e5e8a2734c9327JmltdHM9MTcxNDM0ODgwMCZpZ3VpZD0wYjY1NTVjNC02OGMzLTY3NmEtMjE2NS00NjZkNjk3ZDY2NDEmaW5zaWQ9NTQ5OA&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=0b6555c4-68c3-676a-2165-466d697d6641&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuYmluZy5jb20vc2VhcmNoP0ZPUk09aGx0aGNuJnE9RXN0YWRvK2RlKyVDMyVBMW5pbW8rZGVwcmltaWRvJnNvdXJjZT1wbG0&ntb=1)

(1729)

* [Estado de ánimo ansioso](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=8f36ca740d87bd3cJmltdHM9MTcxNDM0ODgwMCZpZ3VpZD0wYjY1NTVjNC02OGMzLTY3NmEtMjE2NS00NjZkNjk3ZDY2NDEmaW5zaWQ9NTQ5OQ&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=0b6555c4-68c3-676a-2165-466d697d6641&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuYmluZy5jb20vc2VhcmNoP0ZPUk09aGx0aGNuJnE9RXN0YWRvK2RlKyVDMyVBMW5pbW8rYW5zaW9zbyZzb3VyY2U9cGxt&ntb=1)

(1724)

* [Dolor](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=88658cda546c0daeJmltdHM9MTcxNDM0ODgwMCZpZ3VpZD0wYjY1NTVjNC02OGMzLTY3NmEtMjE2NS00NjZkNjk3ZDY2NDEmaW5zaWQ9NTUwMA&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=0b6555c4-68c3-676a-2165-466d697d6641&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuYmluZy5jb20vc2VhcmNoP0ZPUk09aGx0aGNuJnE9RG9sb3Imc291cmNlPXBsbQ&ntb=1)

(1723)

* [Dolor en la parte baja de la espalda](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=b348180cdcb00a3eJmltdHM9MTcxNDM0ODgwMCZpZ3VpZD0wYjY1NTVjNC02OGMzLTY3NmEtMjE2NS00NjZkNjk3ZDY2NDEmaW5zaWQ9NTUwMQ&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=0b6555c4-68c3-676a-2165-466d697d6641&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuYmluZy5jb20vc2VhcmNoP0ZPUk09aGx0aGNuJnE9RG9sb3IrZW4rbGErcGFydGUrYmFqYStkZStsYStlc3BhbGRhJnNvdXJjZT1wbG0&ntb=1)

(538

**Prevención**

* Haga ejercicio con regularidad
* Consuma una dieta bien equilibrada
* Mantenga un peso corporal saludable
* Limite los alimentos no saludables (cereales y dulces refinados, patatas, carnes rojas, carnes procesadas) y bebidas (bebidas azucaradas)
* Mejora la rutina del sueño y reduce el estrés

[Existen tres tipos de obesidad según su distribución](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=c69cf5008e506058JmltdHM9MTcxNDM0ODgwMCZpZ3VpZD0wYjY1NTVjNC02OGMzLTY3NmEtMjE2NS00NjZkNjk3ZDY2NDEmaW5zaWQ9NTgwMw&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=0b6555c4-68c3-676a-2165-466d697d6641&psq=tipos+de+obesidad&u=a1aHR0cHM6Ly9wc2ljb2xvZ2lheW1lbnRlLmNvbS9zYWx1ZC90aXBvcy1kZS1vYmVzaWRhZA&ntb=1)[**1**](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=4845292eb4d031dbJmltdHM9MTcxNDM0ODgwMCZpZ3VpZD0wYjY1NTVjNC02OGMzLTY3NmEtMjE2NS00NjZkNjk3ZDY2NDEmaW5zaWQ9NTgwNA&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=0b6555c4-68c3-676a-2165-466d697d6641&psq=tipos+de+obesidad&u=a1aHR0cHM6Ly9wc2ljb2xvZ2lheW1lbnRlLmNvbS9zYWx1ZC90aXBvcy1kZS1vYmVzaWRhZA&ntb=1)[**2**](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=b4f6a23aa5c34684JmltdHM9MTcxNDM0ODgwMCZpZ3VpZD0wYjY1NTVjNC02OGMzLTY3NmEtMjE2NS00NjZkNjk3ZDY2NDEmaW5zaWQ9NTgwNQ&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=0b6555c4-68c3-676a-2165-466d697d6641&psq=tipos+de+obesidad&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuY2xpbmljYWxvbmRyZXMuZXMvYmxvZy9vYmVzaWRhZC90aXBvcy1kZS1vYmVzaWRhZC1jYXJhY3RlcmlzdGljYXMteS1jbGFzaWZpY2FjaW9uLmh0bWw&ntb=1):

* Obesidad de distribución homogénea: el exceso de grasa no predomina en ninguna zona del cuerpo.
* Obesidad ginoide o periférica (en forma de pera): la grasa se localiza básicamente en la cadera y en los muslos.
* Obesidad androide, central o abdominal (en forma de manzana): el tejido adiposo se almacena en el abdomen.
* **Tipos de obesidad**
* **La obesidad puede clasificarse de distintas maneras en función del criterio que se establezca**. Una de las clasificaciones más empleadas es en función de la distribución de la grasa corporal, en la que existen tres categorías. Según el Consenso SEEDO (2007), son las siguientes:
* **1. Obesidad de distribución homogénea**
* El exceso de grasa no predomina en ninguna zona del cuerpo, por eso recibe el nombre de obesidad de distribución homogénea.
* **2. Obesidad ginoide o periférica (en forma de pera)**
* La grasa se localiza básicamente en la cadera y en los muslos. Este tipo de distribución se relaciona principalmente con problemas de retorno venoso en las extremidades inferiores (varices) y con artrosis de rodilla. Las mujeres son más propensas a padecer este tipo de obesidad.
* **3. Obesidad androide, central o abdominal (en forma de manzana)**
* El exceso de grasa se ubica en la zona en la cara, el tórax y el abdomen. Se asocia a un mayor riesgo de dislipemia, diabetes, enfermedad cardiovascular y de mortalidad. Este tipo de obesidad es más habitual en hombres que en mujeres.
* Publicida